

ご好評につき
第11弾
開催!

住まいの修理
リフォーム
お気軽に
ご相談ください

vol.
41

プチマルシェ

小さな市場

2024. **3.28** (木) 雨天決行

10:00~12:00 (株)ユーダイ前にて
なくなり次第終了 どなたでもお気軽にお越しください!

作る人と食べる人を
笑顔でつなぐ、体と環境
にやさしい食品大集合!

イベント限定価格で販売します

和歌山 花田製麺所 ラーメン・うどん
高銀みかん園 みかんジュース

気仙沼 新わかめ

埼玉 篠原養鶏場 新鮮地卵

練馬 尾崎農園 朝採れ野菜

群馬 市川食品 こんにゃく、白滝、みつ豆

松ノ木 神子島米店 おはぎ、いなり

成田東 けやき亭 手作りクッキー

などなど...

お車でのご来場はご遠慮ください。

住まいの困った、
どこに頼めば
いいの??



小さな修理から大きなリフォームまで、お家のお困りごとは、地域密着の“ユーダイ”にお任せください!“ユーダイ”は地域の皆さまの暮らしに貢献できるサービスを提供してまいります。

受付 03-5929-1805 <http://www.yu-dai.co.jp>

水と空気と電気のホスピタル
株式会社 ユーダイ

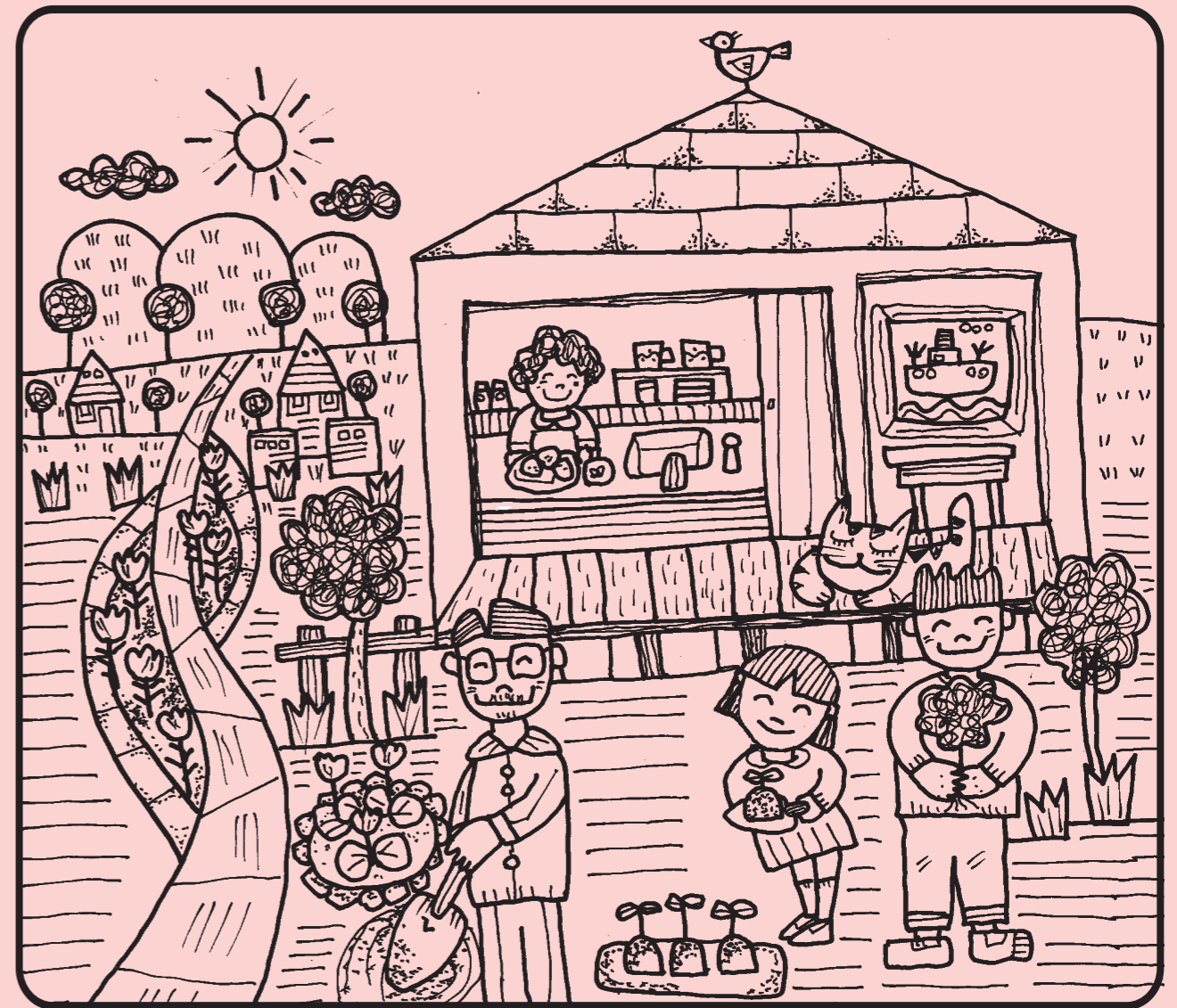
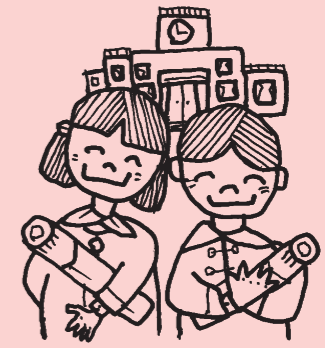
〒166-0014 東京都杉並区松ノ木 2-20-4
平日 8:30~17:30 / 土 9:00~17:00 / 日・祝・第5土定休
東京都指定 給水・排水工事指定業者



「卒業式」

今日は近所の小学校の卒業式です。仲の良い友だちとの別れは寂しいですが、また、新たな出会いも、きっと。通学路が輝いています。

かわ
ら版
KAWARABAN
2024 .3



「春爛漫のご縁づくり」

子どもたちが通う学校を通じて、知り合いになったお父さんやお母さん。同じような趣味嗜好を持った方との交流が深まると、お友だちの輪は、さらに太く、大きくなっていきます。桃の節句があり、ガー

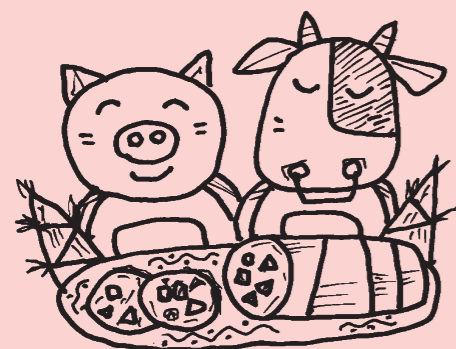
デニングの時期であり、春休みもある3月。同じ地域に住んでいる方々の知恵や経験、力を結集し、交流と助け合いが盛んな「まちづくり」を進めていく好機です。地震や火災などに対する防災力をみんなで高めて。

楽しい食事

■旬の食材 タケノコ、春キャベツ、カブ、菜の花、フキノトウ。はまぐりやワカメの汁物など磯の香りを食卓に。

「和風ミートローフ」

旬のタケノコを入れて、ミートローフを作ります。春キャベツやラディッシュなど、いろいろよく、春野菜も添えて。



ゆでたタケノコと人参と長ネギを細かく切り、酒、砂糖、醤油で甘辛く煮たものを、合挽肉300g、パン粉大さじ3、卵1個と一緒に混ぜ合わせます。アルミホイルの上にクッキングペーパーを敷き、肉だねを細長く形を整えて包み、オーブントースターに入れ、220℃で約30分焼きます。ホイルに残った肉汁と、ケチャップ、醤油、酒を煮つめてソースを作り、たっぷりかけていただきます。



食のコラム

「春野菜でカラダのお掃除」

春野菜は栄養たっぷり。タラの芽、フキなどほろ苦い山菜は、血液中に溜まった脂肪や老廃物を排出し、血液の流れを良くしてくれます。タケノコや、春キャベツは、食物繊維を多く含み、腸の働きを促します。天ぷらや和え物など食卓に。

住マイル通信

「家族の居場所」

家族の居場所は、どこですか？みんなが食事をし、語り、遊び、本を読み、心が和む場、「リビング」のはずですね。この時期、家族のふだんの生活動線を見直してみませんか？子どもたちにとり、リビングを中心に、収納部内、階段下、ちょっとした余裕空間等を、居場所にするのも。住まいの性能向上をめざして、省エネ診断、耐震診断、バリアフリー診断をするとき、居場所づくりのことも考慮して。リビング内や親の部屋の近くで、息遣いが感じられる空間が安心できます。



住まいの町医者

「癒しの内外環境」

家の外溝に緑や花を増やしていきますと、自然と癒しの地域環境になってきます。ご近所とのご縁も深まります。住まいの内装にも、天然の木を壁や床等に活用していけば、家族の会話も、より楽しく。



■住まいの豆知識

「花の街」

毎日通る道沿いに、色とりどりの草花が咲きほこっています。親子の足取りも、より明るく軽やかに。